



LAUFEN MIT
sportplus+

Trainingsplan: Marathon

Laufen Trainingsplan: Der Traum vom Marathon

Der Marathon ist die absolute Königsdisziplin im Laufsport. 42,195 Kilometer Distanz gilt es zu bezwingen. Wer die Ziellinie überquert, wird von einem echten Glücksgefühl durchströmt und kann einfach nur stolz auf sich sein.

Bei deiner Marathon-Premiere kommt es nicht darauf an, wie schnell du bist. Erstmal ist es nur dein Ziel, anzukommen und die lange Strecke zu überwinden. Dafür bereiten wir dich mit unserem 6-Monate-Plan vor.

Bevor du startest...

Bei deinem ersten Marathon und auch schon in der Vorbereitung wirst du teilweise mehrere Stunden am Stück laufen. Dafür brauchst du die richtige Ausrüstung:

- gut gedämpfter Laufschuh für Langstrecken
- bequeme Kleidung: Shirt, Hose, Socken, Sport-BH etc.
- Sportuhr (z.B. SportPlus Activity Tracker), um insbesondere die zurückgelegte Distanz, die Zeit und deinen Puls im Blick zu behalten

Vor langen Laufeinheiten musst du ordentlich Flüssigkeit zu dir nehmen. 1-2 Liter Wasser ohne Kohlensäure sind vor dem Laufen ideal. Auch auf eine Mahlzeit mit Kohlenhydraten (z.B. Nudeln) solltest du nicht verzichten. Da dich beim Laufen der Hunger packen könnte, empfehlen wir dir, 1-2 Energieriegel auf lange Läufe mitzunehmen.

Höre zudem bitte immer auf deinen Körper. Wenn du dich mal einen Tag nicht so fit fühlst, brich das Training lieber ab und baue ein paar Regenerationstage ein. Unser 6-Monate-Plan ist sehr langfristig ausgelegt und es kommt auf eine Trainingseinheit mehr oder weniger nicht an.

Ein bisschen Durchhaltevermögen brauchst du natürlich trotzdem. Nur weil es mal anstrengend wird, solltest du nicht direkt das Training verkürzen. So ein Marathon läuft sich nicht von alleine. Aber wenn du diszipliniert dabei bleibst, wirst du es auf jeden Fall über die Ziellinie schaffen.

Trainingsplan: Beim Marathon das Ziel erreichen

Generell gilt, dass du vor jeder Trainingseinheit ein kleines Warm-Up einschieben solltest. Hierfür bietet es sich an, auf der Stelle zu tänzeln, um deine Muskeln zu erwärmen und deinen Kreislauf ein wenig in Schwung zu bringen.

Folgende Trainingselemente wirst du im Plan finden:

- **langsamer Dauerlauf:** Beim langsamen Dauerlauf bist du in sehr gemütlichem Tempo unterwegs. Wenn jemand neben dir läuft, kannst du dich noch locker mit der Person unterhalten.
- **mäßiger Dauerlauf:** Hier ist das Tempo schon leicht erhöht, aber du hast keine Probleme die geforderte Distanz bzw. Zeit zu laufen.
- **Intervalltraining:** Beim Intervalltraining wechseln sich schnelle und langsame Phasen ab. Das steigert deine Grundlagenausdauer und verbessert gleichzeitig deine Performance unter hoher Belastung.

Unser Plan sieht vor, dass du etwa 3-4x pro Woche trainierst. Wir geben dir an, wie hoch dein Trainingsumfang jeden Monat sein sollte. Du kannst dann selbst entscheiden, wie du die Einheiten über den Monat verteilst. Achte aber auch auf ausreichend Erholung!

Aus dem Stand kannst du aber natürlich nicht direkt mit mehrstündigen Läufen starten. Daher fokussieren sich die ersten beiden Monate auf deine Grundlagenausdauer. Erst danach tasten wir uns langsam an die Wettkampfzeit und -distanz heran.

Was tun bei schlechtem Wetter?

Dass du 6 Monate lang hervorragende Trainingsbedingungen haben wirst, um dich auf deinen Marathon vorzubereiten, ist utopisch. Bei schlechtem Wetter kannst du daher entweder dein Programm trotzdem durchziehen oder du weichst auf eine Indoor-Variante aus, die wetterunabhängig ist.

Wir empfehlen dir unsere SportPlus Laufbänder, mit denen du zuhause für den Marathon trainieren kannst. Einige Geräte lassen sich sogar platzsparend zusammenklappen, sodass auch in deiner Wohnung Platz für diesen tollen Trainingspartner sein sollte.

Hinweis: Auf dem Laufband hat man keinen Gegenwind. Daher ist man in der Regel etwas schneller unterwegs als üblich und legt einfacher eine gewisse Distanz zurück. Beachte dies bei der Beurteilung deines Trainingsfortschrittes.

Wir wünschen dir viel Spaß & Erfolg.

Du schaffst am Ende den Marathon, ganz sicher!



Monat 1

Trainingsform	Trainingsumfang	erledigt?	Kommentar
langsamer Dauerlauf	10 x 40 Minuten		
mäßiger Dauerlauf	6 x 30 Minuten		
Intervalltraining	1 x 5 km		

Monat 2

Trainingsform	Trainingsumfang	erledigt?	Kommentar
langsamer Dauerlauf	3 x 40 Minuten 7 x 50 Minuten		
mäßiger Dauerlauf	3 x 30 Minuten 3 x 40 Minuten		
Intervalltraining	1 x 10 km		

Monat 3

Trainingsform	Trainingsumfang	erledigt?	Kommentar
langsamer Dauerlauf	2 x 40 Minuten 4 x 50 Minuten 6 x 60 Minuten		
mäßiger Dauerlauf	2 x 40 Minuten 2 x 50 Minuten		
Intervalltraining	2 x 10 km		

Monat 4

Trainingsform	Trainingsumfang	erledigt?	Kommentar
langsamer Dauerlauf	3 x 15 km 4 x 80 Minuten		
mäßiger Dauerlauf	5 x 50 Minuten 2 x 70 Minuten		
Intervalltraining	2 x 10 km		

Monat 5

Trainingsform	Trainingsumfang	erledigt?	Kommentar
langsamer Dauerlauf	3 x 20 km 3 x 120 Minuten 1 x 180 Minuten		
mäßiger Dauerlauf	5 x 70 Minuten 2 x 90 Minuten		
Intervalltraining	2 x 15 km		

Monat 6

Trainingsform	Trainingsumfang	erledigt?	Kommentar
langsamer Dauerlauf	3 x 25 km 3 x 120 Minuten 1 x 180 Minuten		
mäßiger Dauerlauf	4 x 120 Minuten 2 x 120 Minuten		
Intervalltraining	2 x 20 km		

Die Wochen vor dem Wettkampf

Nachdem du den Trainingsplan bis hierhin absolviert hast, solltest du noch einige Wochen Luft bis zum Marathon einplanen. In dieser Zeit absolvierst du nur langsame Dauerläufe, aber einmal pro Woche baust du einen richtig langen Lauf in dein Training ein.

Wenn du dein Lauftraining getrackt hast, wirst du wissen, mit welcher Geschwindigkeit du im Schnitt unterwegs warst. Rechne jetzt um, wie lange du mit dieser Geschwindigkeit für einen Marathon brauchen würdest. Wir nehmen einfach mal an, dass du ein Ergebnis von vier Stunden erhältst.

Du solltest dann mindestens 3x in den Wochen vor dem Wettkampf rund 75% dieser Zeit laufen. Bei vier Stunden Marathon-Zeit ergibt sich also eine Trainingszeit von 3 Stunden, die du vorher mehrfach gelaufen sein solltest.

Prüfe nach diesen Läufen, ob du den Marathon geschafft hättest, wenn du in diesem Tempo weiter gelaufen wärst. Wenn das Ergebnis stimmt, bist du bereit für den großen Tag.

Wir wünschen dir viel Erfolg bei deinem ehrgeizigen Vorhaben!